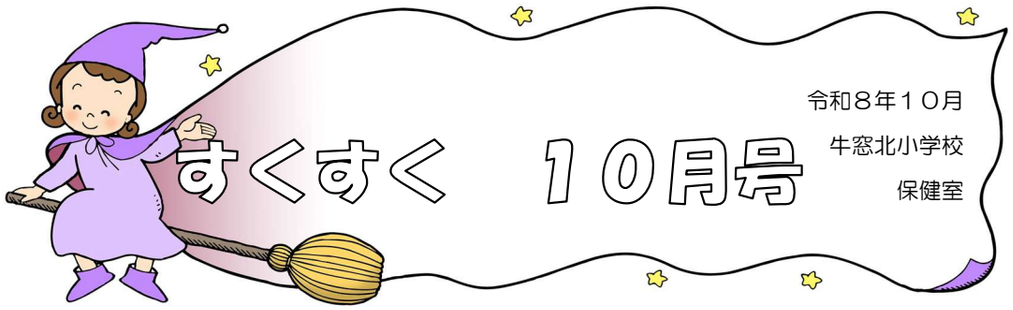


すくすく　１０月号

令和８年１０月
牛窓北小学校
保健室

じゅう（10）がつ　とお（10）か
１０月１０日
目の愛護デー



１０月１０日は、目の愛護デーでした。

１０という数字を横にたおして見ると、まゆ毛と目のように見えることから「目の愛護デー」と言われています。愛護とは、大切にするという意味です。みなさんは自分の目を大切にできていますか？また、視力検査の結果で治療指示を受けている人は、早めに受診をしましょう。

実は髪の毛は汚れがつきやすい場所（★）なのです。長い前髪が目に当たってできた傷口からウイルスが入って目の病気になることもあるので注意しましょう。

目の角膜（黒目のところ）は、とてもうすくて傷つきやすい。目に何か入ったときは水でやさしく洗おう！

目を大切にしよう



（★）髪の毛は表面積が大きく、長さが 20 センチの髪の毛の場合、頭髪全体の表面積は畳３畳分ほどになるそうです。くわえて時間の経過とともに頭皮の皮脂が髪全体に広がるため、髪の毛の表面は汚れがつきやすい状態になっていると言われています。

参考：研究データから知る花王衛生科学情報　「髪の汚れ対策も忘れずに」
〈https://www.kao.com/jp/hygiene-science/general/shampoo/〉

毎週火曜日　清潔検査

今年度のパーフェクト回数（合計）

１年生	１０回
２年生	１６回
３年生	１５回
４年生	９回
５年生	８回
６年生	４回
たんぽぽ	１７回

＊１０月１３日までの回数です。

最近、風邪や花粉症のような症状が出ている人が増えてきました。健康な体で過ごすためにも、身の回りを清潔にすることはとても大切ですね。

パーフェクトの回数が多いクラスには、３学期に保健体育委員会より**景品**を準備する予定です。



今月の三択クイズ

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です。薬には大きく分けて、お医者さんから処方される薬（処方薬）と、薬局などで販売されている薬（市販薬）がありますが、こうした薬の飲み方に関するクイズに挑戦してみましょう。

Q　薬を飲むときの注意事項として正しいものは、次の①～③のうちのどれでしょうか？

①「食間」に飲むよう指示されている薬は、「食事中」に飲まなければならない
②薬は決められた量を必ず守って飲む
③同じような症状なら、医者から処方された薬を他の人が飲んでもよい







A　②薬は決められた量を必ず守って飲む

処方薬も市販薬も、正しい飲み方や注意事項などを記した説明書がついています。薬を飲む前にしっかり目を通し、そこに書かれている飲み方や飲む量などを必ず守ることが大切です。薬は決められた量より多く飲めば、症状がさらによくなるわけではありません。むしろ副作用が出てしまうこともあるのです。

薬を飲むタイミング（食前、食後、食間など）を守ることも大切です。例えば、「食前」は食事の約１時間から 30 分前（胃に食べ物が入っていないとき）、「食後」は食事をした後約 30 分以内（胃に食べ物が入っているとき）に飲みます。「食間」は食事の約２時間後に飲むのですが、これは「食事と食事の間」のことであり、食事中に飲むわけではないので間違えないようにしてください。

それから、処方薬はお医者さんがその人の症状や体質、年齢などを考えて処方しています。たとえ症状が似ていても、それを他の人が飲んではいけません。